

# QUELLE ALTRUISTE ÊTES-VOUS?

COMMENT VOUS COMPORTEZ-VOUS AVEC LES AUTRES? LES VOYEZ-VOUS SEULEMENT? PEUT-ÊTRE PRÉFÉREZ-VOUS RESTER DANS L'OMBRE? DANS TOUS LES LIENS, SE REJOUE UNE PART D'ENFANCE, QU'IL EST PARFOIS UTILE D'INTERROGER.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**,  
AVEC **NICOLE PRIEUR**, PSYCHOTHÉRAPEUTE

## NICOLE PRIEUR

Psychothérapeute, spécialisée en relations familiales, elle est l'auteur notamment de *Ces trahisons qui nous libèrent* (Pocket, 2023) et d'une série de six podcasts, *Métamorphose ma famille*. Il y est question de dons, dettes et loyauté : jusqu'où donner et comment pour entretenir un équilibre relationnel sans se trahir soi-même. Son site Internet : [parolesdepsy.com](http://parolesdepsy.com).

**1.** Votre vieille mère a besoin de vous :

- Vous annulez sur-le-champ votre programme et vous foncez lui apporter votre aide.
- Vous organisez les secours de loin, vous irez la voir dès que vous pourrez.
- Vous y allez, sans lui cacher votre énervement, et en le notifiant bien sur le groupe WhatsApp de la fratrie.
- Cela ne vous concerne pas, elle-même ne s'est jamais occupée de vous.

**2.** Selon vous, le sacrifice, l'oblation...

- Sont des formes de lien aliénant pour tout le monde.
- Sont des formes suprêmes de l'amour.
- Ne font pas partie de votre vocabulaire.
- Sont parfois nécessaires pour être aimé.e.

**3.** On vous dit fréquemment :

- « Et si tu pensais un peu aux autres! »
- « Tu es vraiment doué.e en relations humaines! »
- « Arrête de vouloir plaire à tout le monde. »
- « Et si tu pensais un peu à toi? »

**4.** En vacances entre amis : les courses, la cuisine, les galères...

- C'est chacun son tour.
- C'est toujours vous, et vous adorez ce rôle.
- Quand ça tombe sur vous, on en entend parler.
- Il y a toujours quelqu'un qui a envie de s'en charger. Vous, c'est plutôt piscine.

## LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

**5.** On vous compare parfois à :

- Calimero.
- Harpagon.
- Mère Teresa.
- Simone Veil.

**6.** Votre devise :

- « Donner pour donner, tout donner, c'est la seule façon d'aimer » (chanson d'Elton John et France Gall).
- « On récolte ce que l'on sème. »
- « Charité bien ordonnée commence par soi-même. »
- « Les bons comptes font les bons amis. »

**7.** Vos collègues ont ouvert une cagnotte en ligne pour le départ à la retraite de Rémi :

- Vous zappez : c'est qui Rémi?
- Vous participez en espérant qu'on sera aussi généreux pour vous.
- Encore! Vous participerez dès que vous trouverez cinq minutes.
- Vous êtes le ou la premier.ère à participer (si ce n'est pas vous qui l'avez organisée).

**8.** Le SDF assis tous les jours en bas de chez vous...

- Il vous culpabilise, vous ne pouvez pas ne rien lui donner.
- Quand vous avez de la monnaie, vous lui donnez une pièce.
- Vous n'avez pas remarqué que c'était le même.
- C'est votre protégé.

**9.** Enfant, on vous disait souvent :

- « Merci! », « Bravo! »...
- « Fais un peu attention à ton copain! »
- « Occupe-toi de tes frères! »
- « Si tu es sage, tu auras un bonbon. »

**10.** Donner à une association caritative :

- Oui, et même à plusieurs associations!
- C'est un devoir de citoyen.
- OK, si cela vous vaut une réduction d'impôts.
- Vous êtes suffisamment prélevé.e tous les mois pour la collectivité!

## VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Reportez-vous ensuite à votre profil aux pages suivantes.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	A	B	D	B	C	A	D	C	B	A
<input type="checkbox"/>	B	A	B	A	D	C	C	B	D	B
<input type="checkbox"/>	C	D	C	C	A	D	B	D	A	C
<input checked="" type="checkbox"/>	D	C	A	D	B	B	A	A	C	D

## ... VOUS ÊTES UN.E ALTRUISTE...

### MAJORITÉ DE A RADICAL.E

C'est plus fort que vous, il faut que vous donniez. De votre temps, de votre attention, de votre argent. Comme si rien ne vous appartenait vraiment. Comme si les besoins des autres passaient avant les vôtres. Sur les bancs de l'école, déjà, on comptait sur vous, toujours prêt.e à écouter, à consoler, à passer vos copies, au risque de vous faire punir. Chez vous, la générosité est une seconde nature : un.e ami.e en difficulté passera toujours avant vos propres urgences, vous ne concevez pas de croiser une main tendue sans y glisser discrètement une pièce, et vous n'êtes pas du genre à râler de payer trop d'impôts. Sur votre échelle de valeurs, les autres sont plus importants que tout, même que vous-même, et l'engagement ne vous fait pas peur : plus la cause est désespérée, plus elle vous appelle. Donner est votre raison d'exister, mais vous êtes beaucoup moins doué.e pour recevoir. Attention à la tendance au sacrifice.

**Pourquoi?** C'est sans doute une question d'éducation, d'injonction culturelle et familiale : on vous a appris à être au service des autres, et à devoir en faire toujours plus pour être digne d'être aimé.e. Résultat : vous avez tendance à préférer les autres à vous-même, à vous sous-estimer, ne pas oser vous affirmer et à craindre l'affrontement. Mais moins vous exprimez vos besoins, moins les autres peuvent les entendre, et vos relations sont souvent à sens unique : c'est vous qui donnez, parfois à l'excès, au risque de vous épuiser et de passer à côté de vos propres besoins.

**Comment sortir de l'engrenage?** Osez vous prendre en considération autant que les autres, (re)mettez-vous au centre de votre existence. Soyez un peu égoïste, il y a une grande marge avant que vous n'y arriviez ! La générosité, c'est aussi accepter de recevoir sans crainte d'être redevable. Quand on donne, on restaure notre faille narcissique. En acceptant de recevoir, on donne à l'autre aussi la possibilité de se « renarcissiser » et de sortir de cet engrenage relationnel. On entre en codépendance, ce qui libère les deux personnes et rétablit un équilibre dans l'échange.

### MAJORITÉ DE B MODÉRÉ.E

Vous êtes le ou la champion.ne de l'échange, de la relation. Curieux.se des autres, attentif.ve, généreux.se, mais pas au détriment de votre propre personne. Votre entourage le sait : on peut compter sur vous, mais certainement pas abuser. Pour vous, des relations humaines saines sont réciproques et reposent sur un subtil équilibre entre donner et recevoir, entendre et se faire entendre. Oui, les autres comptent beaucoup pour vous et vous savez les prendre en considération, mais vous savez aussi vous affirmer, sans crainte du conflit, de la dispute, du désaccord : vous osez ne pas faire plaisir, ne pas répondre à toutes les attentes. Oui, vous êtes prompt.e à rendre service, et vous avez vos « bonnes œuvres » – sans le crier sur les toits. Cela va avec votre sens de l'amitié et de la citoyenneté. Vous participez. Mais vous savez aussi dire non quand ce n'est pas le moment, ou quand vous ne vous sentez pas capable de résoudre le problème. Il y a bien longtemps que vous avez renoncé à sauver le monde !

**Pourquoi?** Votre bel équilibre ne va pas de soi. Peut-être votre éducation vous a-t-elle transmis cette sagesse relationnelle, mais il est plus probable qu'elle soit le résultat d'une démarche intérieure, une prise de conscience de l'importance de votre propre dignité. Vous vous aimez suffisamment pour ne pas être soumis.e à la reconnaissance de l'autre et ne pas chercher à être aimé.e à tout prix. Vous donnez quand c'est juste pour l'autre et pour vous, conscient.e de vos limites – non, vous n'êtes pas tout.e-puissant.e – et de celles de l'amour, qui ne peut pas tout résoudre.

**Comment préserver cet équilibre?** En entretenant la relation à vous-même. C'est avec un soi suffisamment solide et indépendant que l'on peut accueillir l'autre dans toute son altérité, sans le considérer comme un danger ni se soumettre à ses attentes. Et ainsi construire des relations qui respirent.

### MAJORITÉ DE C INTÉRESSÉ.E

Avec vous, le don est toujours un peu biaisé. Certes, vous donnez et vous entretenez l'image d'une personne généreuse, qui a « le cœur sur la main ». Mais vous attendez beaucoup en retour. Un sourire, un merci... Une reconnaissance de cet être bon que vous êtes, sans aucun doute, mais qui a tellement besoin de l'entendre. En amour, en famille, comme avec vos amis, vous êtes le ou la premier.ère à répondre présent.e quand on appelle à l'aide, et vous appréciez d'ailleurs ces situations critiques où vous pouvez vous révéler nécessaire. La misère du monde vous écorche, vous avez du mal à passer devant un.e « malheureux.se » sans lui donner « un petit quelque chose », et vous aimez faire des cadeaux. Mais qui cherchez-vous le plus à combler dans ces moments-là ? En accourant au chevet de votre mère malade, n'y a-t-il pas, au fond de vous, le besoin de lui prouver enfin que vous êtes quelqu'un de bien – mieux que vos frères et sœurs ? En couvrant de cadeaux votre dulciné.e ou vos amis, une façon de les rendre redevables ? Et face aux plus miséreux, la réparation d'une insoutenable culpabilité ?

**Pourquoi?** Si vous attendez autant des autres, c'est certainement que vous souffrez d'un sentiment de manque et de frustration. Peut-être avez-vous manqué, enfant, de preuves d'affection et de reconnaissance. Vous n'avez pas reçu ce que vous attendiez et vous n'avez pas renoncé : vous n'avez pas soldé vos comptes et vous continuez à attendre des autres ce que vos parents ne vous ont pas donné.

**Comment sortir de ce système de dette?** La réponse se situe du côté de votre enfance. Sans doute avez-vous à accepter le réel de l'impossibilité de vos parents : ils n'ont pas pu faire mieux. Libérez-vous des dettes du passé, liquidez-les en pertes et profits ! Cela vous aidera à profiter pleinement de ce que vous donnent aujourd'hui votre conjoint.e, vos ami.e.s, vos enfants, et à continuer d'être généreux.se juste pour la beauté du lien.

### MAJORITÉ DE D ANTI-ALTRUISTE

Les autres ne sont décidément pas votre préoccupation première. Très égoïste, au sens premier du terme, vous évoluez dans la vie sans jamais mettre en sourdine vos prérogatives ni votre satisfaction personnelle. Un peu comme les enfants, dont vous avez le charme. On a d'ailleurs du mal à vous en vouloir. Quand vous oubliez d'écouter ou de voir quelqu'un, quand vous n'avez pas compris que votre meilleur.e ami.e ou votre conjoint.e est en détresse ou qu'un.e collègue se sent écrasé.e par vous, c'est sincèrement que vous ne vous êtes « aperçu de rien ». Les autres en réalité n'existent pas vraiment à vos yeux. Leur altérité vous fait-elle peur ? Vous met-elle en danger ? Enfant déjà, on vous reprochait de couper la parole, de parler plus que les autres et de ne pas savoir partager votre goûter. C'est toujours un peu vrai. Pour capter votre attention, il faut vous apporter quelque chose : des informations, un projet, une nouveauté... Mais vous ne savez pas renvoyer la balle. Aussi inapte à donner, au fond, qu'à considérer ce qu'on vous donne comme un don. Vous êtes un peu coupé.e des autres.

**Pourquoi?** Sans doute avez-vous souffert de relations premières où l'on n'a pas vraiment tenu compte de vous. Que vous ayez été un enfant à qui l'on parle peu, que l'on écoute mal, ou un enfant roi dont les désirs sont loi, vous n'avez pas appris les règles de l'échange, du partage et de la frustration. Les autres ont toujours été des menaces ou une extension de vous : vous avez du mal à faire avec l'altérité.

**Comment sortir de ce schéma ?** On nie souvent les autres parce que notre moi n'est pas fondé ou trop fragile. Une aventure passionnante s'ouvre devant vous : entendre la souffrance que cache sans doute votre égoïsme et trouver d'autres réponses à cette souffrance que le repli sur soi. Vous gagnerez en confiance, en vous et dans les autres. Et vous découvrirez que l'on ne perd rien à donner ni à reconnaître qu'on vous donne. Vous sortirez de l'enfermement et (re)trouverez une douce liberté. ●